

Retraite Entre-Nous

POUR MAMANS

Au programme

Vendredi

- Accueil et installation
- Souper
- Atelier : *Déposer la charge*
- Moment détente entre mamans

Samedi

- Yoga doux 90 min avec Kathy
- Atelier 1 : *Se retrouver comme femme*
- Temps libre (lac, kayak, repos)
- Atelier : *Cultiver l'équilibre*
- Souper
- Feu de camp et soirée entre mamans

Dimanche

- Déjeuner
- Atelier d'intégration et partage
- Départ en douceur